

Étkezés

Hétfő

04 Alsó T

VAJ, TEAVAJ
FELVÁGOTT, CSALÁDI
CSEMEGE
ZSEMLE (54 G)

energia: 440 kcal/100g
szénhidrát: 30,9g
só: 0,05g

fehérje: 9,6g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 30,4g/10g
só: 0,05g

energia: 440 kcal/100g
szénhidrát: 30,9g
só: 0,05g

fehérje: 9,6g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 30,4g/10g
só: 0,05g

Kedd

KENYER (ALFOLDI)
SÁRGABARACK, DZSEM
(ÜVEGES)

energia: 240 kcal/100g
szénhidrát: 51,1g

fehérje: 6,1g
cukor: 19,3g

zsírtelített zs.: 0,6g/5g
só: 1,23g

energia: 240 kcal/100g
szénhidrát: 51,1g

fehérje: 6,1g
cukor: 19,3g

zsírtelített zs.: 0,6g/5g
só: 1,23g

Szerda

VAJKREM
KENYÉR (GRAHAM)

energia: 240 kcal/100g
szénhidrát: 23,6g

fehérje: 4,3g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 13,1g/10g
só: 0,86g

energia: 240 kcal/100g
szénhidrát: 23,6g

fehérje: 4,3g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 13,1g/10g
só: 0,86g

Csütörtök

BRIOS KICSI (47 G)
JOGHURT (2 DL)

energia: 410 kcal/100g
szénhidrát: 37,8g

fehérje: 11,5g
cukor: 4,0g

zsírtelített zs.: 11,0g/10g
só: 0,00g

energia: 410 kcal/100g
szénhidrát: 37,8g

fehérje: 11,5g
cukor: 4,0g

zsírtelített zs.: 11,0g/10g
só: 0,00g

Péntek

körözött
ZSEMLE, TELJES
KIÖRLÉSŰ (60 G)

energia: 240 kcal/100g
szénhidrát: 11,3g

fehérje: 15,8g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 1,8g/10g
só: 0,30g

energia: 240 kcal/100g
szénhidrát: 11,3g

fehérje: 15,8g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 1,8g/10g
só: 0,30g

05 Alsó E

Palócleves 2.
Burgonyás tészta 2.

energia: 610 kcal/100g
szénhidrát: 83,6g

fehérje: 24,1g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 30,6g/10g
só: 3,16g

energia: 610 kcal/100g
szénhidrát: 83,6g

fehérje: 24,1g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 30,6g/10g
só: 3,16g

Zellerkrémleves 2.
Rántott halfilé 2.
Petrezselymes burgonya 2.

energia: 617g
szénhidrát: 61,7g

fehérje: 24,3g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 22,1g/10g
só: 2,40g

energia: 617g
szénhidrát: 61,7g

fehérje: 24,3g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 22,1g/10g
só: 2,40g

Sertésragu leves 2.
NUDLI (MIRELIT)

energia: 210 kcal/100g
szénhidrát: 12,3g

fehérje: 11,5g
cukor: 0,7g

zsírtelített zs.: 18,1g/10g
só: 1,48g

energia: 210 kcal/100g
szénhidrát: 12,3g

fehérje: 11,5g
cukor: 0,7g

zsírtelített zs.: 18,1g/10g
só: 1,48g

06 Alsó U

CROISSANT (50 G)

energia: 220 kcal/100g
szénhidrát: 24,0g

fehérje: 4,7g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 3,9g/10g
só: 0,31g

energia: 220 kcal/100g
szénhidrát: 24,0g

fehérje: 4,7g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 3,9g/10g
só: 0,31g

Pogácsa (Tépertős 47 G)

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 3,8g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 10,5g/10g
só: 0,06g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 3,8g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 10,5g/10g
só: 0,06g

PIZZASZELET (100 G)

energia: 280 kcal/100g
szénhidrát: 28,8g

fehérje: 8,2g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 8,7g/10g
só: 0,00g

energia: 280 kcal/100g
szénhidrát: 28,8g

fehérje: 8,2g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 8,7g/10g
só: 0,00g

tejszelet

energia: 140 kcal/100g
szénhidrát: 13,5g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 8,7g/10g
só: 0,00g

energia: 140 kcal/100g
szénhidrát: 13,5g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 8,7g/10g
só: 0,00g

energia: 220 kcal/100g
szénhidrát: 24,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 220 kcal/100g
szénhidrát: 24,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 110 kcal/100g
szénhidrát: 22,6g

fehérje: 4,0g
cukor: 0,9g

zsírtelített zs.: 1,5g/1g
só: 0,42g

energia: 110 kcal/100g
szénhidrát: 22,6g

fehérje: 4,0g
cukor: 0,9g

zsírtelített zs.: 1,5g/1g
só: 0,42g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 280 kcal/100g
szénhidrát: 28,8g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 280 kcal/100g
szénhidrát: 28,8g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g

energia: 200 kcal/100g
szénhidrát: 22,0g

fehérje: 0,0g
cukor: 0,0g

zsírtelített zs.: 0,0g/10g
só: 0,00g